Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

2269

# स्वास्थ्य-साधना

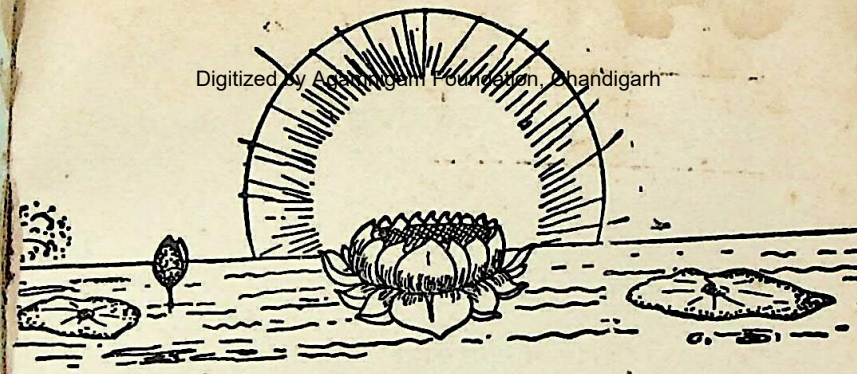
के. पी. गुप्ता, एम. ए.

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh



# स्वास्थ्य-साधना

श्री के० पी० गुप्ता
प्राकृतिक चिकित्सक

प्रकाशक—
मानवधर्म कार्यालय
६७/३ मद्रास हाउस, दरियागंज,
नई दिल्ली-११०००२

फोन : २७५४१३

मूल्य २)

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

# विषय-सूची


| क्रम | | पृष्ठ |
|---|---|---|
| १. | परिचय-शब्द | ३ |
| २. | प्रथम सुख नीरोगी काया | ४ |
| ३. | रोग और स्वास्थ्य | ६ |
| ४. | स्वस्थ शरीर | १३ |
| ५. | एक रोग, एक इलाज | १७ |
| ६. | हम क्या खायें, क्या पियें | २२ |
| ७. | अनावश्यक हानिकारक चीजें | २७ |
| ८. | आवश्यक लाभदायक चीजें | ३० |
| ९. | प्रकृति और स्वास्थ्य | ३४ |
| १०. | स्वास्थ्य के सुनहरे नियम | ३९ |
| ११. | प्राकृतिक औपचारिक साधन | ४१ |
| १२. | स्वस्थ विचार | ४४ |

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

# परिचय-शब्द

वर्तमान समय में स्वास्थ्य-समस्या बड़ी विकट होती जा रही है। आधुनिक विज्ञान द्वारा रोगों की रोकथाम के लिये नित्य नये टीकों, इन्जेक्शनों और दवाइयों का आविष्कार हो रहा है। डाक्टरों और अस्पतालों की संख्या में निरन्तर वृद्धि हो रही है परन्तु रोगों और रोगियों की संख्या भी दिन-दूनी रात-चौगुनी बढ़ती जाती है। रोगों के निदान और उनकी चिकित्सा में काफी समय और धन व्यय करना पड़ता है। प्रायः ग्रामीण जनता और निम्न तथा मध्य वर्ग के नगर निवासी इसे सहन करने में असमर्थ रहते हैं।

प्रस्तुत पुस्तक में यह समझाने का प्रयास किया गया है कि वास्तव में रोग क्या है ? कैसे उत्पन्न होता है ? उसका हमारे खान-पान, रहन-सहन और आचार-विचार से क्या सम्बन्ध है और हम किस प्रकार बिना औषधि-प्रयोग के सदा स्वस्थ्य रह सकते हैं ? गांव के लोगों के लिये जहाँ डाक्टरों और हस्पतालों का अभाव है यह पुस्तक विशेष रूप से लाभदायक सिद्ध होगी।

मेरा दृढ़ विश्वास है कि इसमें बताये हुए नियमों पर चलने वाले सदा स्वस्थ और सुखी रह सकते हैं। विशेष रूप से यदि बच्चों को प्रारम्भ से ही इस पुस्तक में दिये गये नियम और आहार-विहार सम्बन्धी ज्ञान से परिचय प्राप्त हो जाये तो उनके स्वास्थ्य का आधार स्तम्भ दृढ़ बन सकेगा और राष्ट्र के सर्वतोमुखी विकास के लिये एक वरदान सिद्ध होगा।

पुस्तक का तीसरा संस्करण पाठकों की सेवा में सहर्ष समर्पित है। स्वास्थ्य-साधना में रुचि लेकर पाठकों ने मुझे जो प्रोत्साहन दिया है उसके लिये मैं आभारी हूँ।

**कुँवरपाल गुप्ता**

मार्च १९७८ भूतपूर्व सहायक मन्त्री

प्राकृतिक चिकित्सा-विज्ञान-परिषद्, दिल्ली

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

# प्रथम सुख नीरोगी काया

परै तू मृत्युरमृतं न एतु

(अथर्व० १८।३।६२)

हम ऐसे कर्म करें कि मृत्यु दूर रहे और अमृत प्राप्त हो।

वैदिक ऋषि सदा स्वस्थ रहकर अमृत-आनन्द पाने की कामना करते थे। आनन्द तथा धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष सबका मूलकारण स्वास्थ्य है। आत्मिक, बौद्धिक और मानसिक बल का विकास केवल स्वस्थ जीवन में होता है। अतः अनुभवी जनों ने घोषणा की—

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्।

शरीर की रक्षा करना सबसे पहला धर्म है।

रोगी, बल-हीन और घिसट-घिसट कर जीनेवाले अस्वस्थ नर-नारी लौकिक और पारलौकिक सुख से वंचित रहते हैं।

रोग किसी-न-किसी प्राकृतिक नियम के उल्लंघन करने का परिणाम होता है। अनियमित रहन-सहन, अनुपयोगी खान-पान और असंयमित जीवन से रोग जन्म पाते हैं और फिर अज्ञान, आलस्य, असावधानी, दुराचार, कुविचार आदि विकारों से पोषण पाकर बढ़ते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh


रोगी होने से पहले ही रोगों को पास न आने देने का प्रयत्न सच्ची स्वास्थ्य-साधना है। स्वास्थ्य-साधना का मूलमन्त्र ऋत् और सत् के नियमों का पालन करना है। प्राकृतिक नियमों के अनुसार चलनेवाला कभी रोगी नहीं हो सकता। प्राकृतिक नियम-पालन से उत्तम और गुणकारी कोई औषधि नहीं है। परमेश्वर ने मनुष्य को मिट्टी, जल, वायु और प्रकाश चार ऐसे तत्त्व दिये हैं जिनके यथोचित् सेवन से, बिना कुछ व्यय किये वह सदा स्वस्थ रह सकता है। औषधियों के सहारे जीना घोर दासता है। स्वतन्त्र भारत के निवासियों को इस दासता से भी मुक्त होना चाहिये।

भारत का पर्याप्त धन औषधियों में व्यय होना तथा विदेशों में जाना लज्जास्पद है। स्वास्थ्य के नियमों का पालन करके निःसन्देह हम इस धन को बचा सकते हैं।

वर्तमान समय में प्रायः जन्म के साथ ही रोग भी जन्म ले लेते हैं। आज हम चारों ओर बालकों, युवकों और युवतियों को निर्बल तथा शिथिल देखते हैं। खिलने से पहले ही फूल मुरझा जाता है। प्रगतिशील और धार्मिक नर-नारियों को सबसे पहले स्वास्थ्य-साधना की आवश्यकता है। तन मन के किसी कोने में रोग न रहने पाये, तभी सर्वाङ्गीण विकास होना सम्भव है।

मैंने 'स्वास्थ्य-साधना' पुस्तक को रुचि से पढ़ा। पुस्तक की लेखन-शैली सरल और मनोरंजक है। लेखक ने संक्षेप में सारगर्भित बातें लिखदी हैं। पुस्तक में बौद्धिक कलाबाजी,

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh


प्रज्ञावाद और शाब्दिक आडम्बर नहीं है। निश्चित, स्पष्ट और आवश्यक बातों के कह देने की कला ने पुस्तक को रचनात्मक बना दिया है।

'स्वास्थ्य-साधना' में लिखे गये प्राकृतिक उपचार, आहार-विहार आदि के नियमों को अपनाने से पाठक निःसन्देह स्वस्थ, दीर्घजीवी और बलवान् होंगे—ऐसा मेरा विश्वास है। स्वास्थ्य जीवन का मंगल चिह्न है। अतः मांगलिक जीवन के अभिलाषी को 'स्वास्थ्य-साधना' का स्वाध्याय अवश्य करना चाहिये।

'स्वास्थ्य-साधना' पुस्तक की सुन्दरता और सर्वोत्तम उपयोगिता यह है कि इसमें बिना औषधि-सेवन के सदा स्वस्थ रहने के साधन बताये गये हैं। आशा है पाठक इसके स्वाध्याय से अवश्य लाभ उठायेंगे।

**मानवधर्म कार्यालय**
६७/३ दरियागंज, दिल्ली-२

दीनानाथ दिनें २।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

# INTRODUCTION

I have been knowing Shri Kunwar Pal Gupta, an able expert Teacher in an Institution for the Deaf and Dumb Children in Delhi, since nearly a score of years ago. He is not only a Teacher but also a staunch follower of natural way of life, who actually lives a life strictly in accordance with the principles of nature cure himself.

This book though small in size yet contains most valuable informations concerning health and longevity. He begins his book with "Disease and health", "healthy and diseased body" about which he explains in most clear terms so that even children would have no difficulty in understanding them.

The advocacy of "One disease and one treatment" including its "Cause and cure" and the arguments he puts for thin favour of the natural way of living to be most conducive to health and well-being are most logically convincing.

Being a follower of nature Cure himself, he is no mere theorist, but a man of practical and sound knowledge of the subject he writes, based on experiments made on himself.

I have no doubt in my mind that this little book will prove to be a great boon to all health-seekers.

**V. Dharmawara**

**Venerable V. Dharmawara Maha Thera**
**of Cambodia**

Adv. Vidit Chauhan Collection, New Delhi

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

# HEALTH

It shows itself in beauty of face and figure, lightness of body with ease of movement, justness of weight, power to work and to recover from fatigue by rest alone, faculty to rest whenever needful, temperance, constant cheerfulness, contentment and subservience of mind and senses to the Spirit within.

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

# स्वास्थ्य-साधना

## रोग और स्वास्थ्य

प्राय: लोगों का अब ऐसा विचार हो गया है कि बीमार होना कोई अप्राकृतिक और असाधारण बात नहीं और वे किसी समय भी बीमारी में ग्रस्त हो सकते हैं। बहुधा देखने में आया है और कहीं-कहीं थोड़ी पूछताछ करने पर यह ज्ञात हुआ है कि ऐसे लोगों की संख्या बहुत ही कम है जो पूर्णतया स्वस्थ हों। छोटी-मोटी व्याधियाँ उनको सताती ही रहती हैं जैसे जुकाम, खाँसी, नज़ला, सिर या और किसी विशेष अंग का दर्द, बवासीर, बदहज़मी, पेचिश इत्यादि। वे सदा या कभी-कभी अपनी रुचि के अनुसार खट्टी, मीठी, कड़वी और चटपटी औषधियाँ, गोली और चूर्ण इत्यादि का सेवन करते रहते हैं। कभी शीघ्र कभी देर में पीड़ा जाती रहती है और वे सन्तुष्ट हो जाते हैं। परन्तु कुछ और अधिक समय व्यतीत होने पर उन्हें प्रतीत होता है कि वे किसी जीर्ण रोग में फंसे हुए हैं या किसी विशेष अंग पर रोग का ऐसा आक्रमण होता है जो सदा के लिये उसमें किसी प्रकार की कमी अथवा दोष छोड़ जाता है। अब औषधियाँ भी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh


उससे छुटकारा दिलाने में असमर्थ हो जाती हैं। या तो उनको जीवन पर्यन्त किसी न किसी पेटेन्ट औषधि का प्रयोग करना पड़ता है या वह पीड़ा सहन करनी पड़ती है। इन कष्टों से बचने के लिये कोई उपाय न मिलने के कारण उनको सह्न करना पड़ता है।

परन्तु इस बीच में उन्हें कभी यह ज्ञान नहीं होता या वे यह सोचने का प्रयत्न नहीं करते कि आखिर ये एक के पश्चात् दूसरी और दूसरी के पश्चात् तीसरी बीमारी हमको होती ही क्यों है और धीरे-धीरे विकट रूप में क्यों उपस्थित होती है ? इस विषय में रोगी और उनके डाक्टर समान रूप से अन्धकार में रहते हैं।

यदि यह समझ लिया जाय कि रोग क्या है और इसका शरीर से क्या सम्बन्ध है तो ऊपर वर्णन किये हुए बहुत से झंझटों से छुट्टी पाना और सदा स्वस्थ रहना बहुत ही सरल हो जाता है। हम प्रकृति की ओर अपनी दृष्टि डालें तो हमें दीख पड़ेगा कि प्रत्येक वस्तु अपनी जगह पर सुन्दर और स्वस्थ रूप में विद्यमान है। प्रकृति के पाँचों तत्त्वों (आकाश, वायु, जल, अग्नि, और पृथ्वी) से जिनके द्वारा सारे जगत् की रचना मानी गई है उन सब की उत्पत्ति और पालन-पोषण होता है। मनुष्य भी तो प्रकृति का एक अंग ही है परन्तु यह इतना रोगी और दुःखी क्यों है ? इसके कारण को स्पष्ट करने के लिए हमें अपने खान-पान और रहन-सहन की तुलना एक स्वस्थ जंगली पशु के

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh


खान-पान और रहन-सहन से करनी होगी जो कभी बीमार नहीं होता।

आप यह न सोचने लगें कि मैं मनुष्य को पशुता की ओर ले जाना चाहता हूँ परन्तु जहाँ तक स्वास्थ्य का सम्बन्ध है हमें पशुओं को और विशेषतः जंगली पशुओं को अपना आदर्श बनाना पड़ेगा। उनके जीवन पर एक दृष्टि डालने से हमें ज्ञात होगा कि वे सदा स्वच्छ वायु और खुली धूप का प्रयोग करते हैं और जो कुछ उनकी इच्छा होती है वे अपना भोजन सीधा प्रकृति से प्राप्त कर हृष्ट-पुष्ट और आरोग्य रहते हैं। सर्दी, गर्मी को सहन करने की शक्ति भी उनमें पर्याप्त मात्रा में होती है और कभी कोई शारीरिक व्याधि उन्हें नहीं सताती। किन्तु घरेलू या पालतू जानवर जिनको हम घर बाँध कर रखते हैं और कभी-कभी या लगातार आग पर पकाया हुआ अथवा अप्राकृतिक भोजन खिलाते रहते हैं, बीमार होते देखे गये हैं किन्तु वे अपनी चिकित्सा स्वयं कर लेते हैं यदि हम उनके मार्ग में बाधक न हों।

**जैसे ही कोई पशु बीमार होता है तुरन्त अपना खाना छोड़ देता है और जब तक कि उसका विकार दूर नहीं हो जाता, वह कोई भी खाने की वस्तु ग्रहण नहीं करता।**

बस संक्षेप में ये ही स्वस्थ रहने और बीमार हो जाने पर स्वस्थ होने के नियम हैं जो प्रकृति हमें सिखाती है।

(१) हमारा खान-पान प्राकृतिक हो और इसमें केवल वही पदार्थ आते हैं जो अपनी मूल अवस्था में हमारे मन को अपनी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh 

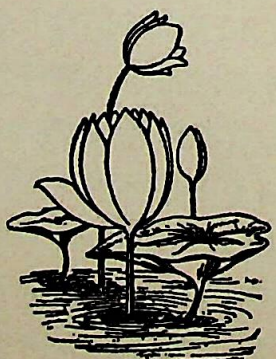
ओर खाने के लिए आकर्षित करते हैं अर्थात्

**सर्व प्रकार के फल और हरी पत्तेदार सब्जियाँ और कुछ मात्रा में अन्न ।**

**(२) जहाँतक हो सके हम खुली धूप और वायु अपने नंगे शरीर पर लगने दें और हल्का व्यायाम भी करें । इससे शरीर स्वच्छ रहेगा और सहन-शक्ति भी बढ़ेगी ।**

**(३) यदि हम अपनी भूलों से बीमार पड़ भी जायें तो उपवास द्वारा अपने विकारों को दूर कर दें** और जल, वायु, मिट्टी, धूप और उचित आहार द्वारा अपने शरीर की कमी को पूरा कर लें ।

देखा आपने कितना सरल एवं स्वाभाविक है आरोग्य और स्वस्थ रहना । बस यदि हम स्थायी स्वास्थ्य चाहते हैं तो हमें प्रकृति की शरण ही लेनी पड़ेगी और केवल प्राकृतिक चिकित्सा ही हमारा पथ-प्रदर्शन कर सकती है ।



Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

# स्वस्थ शरीर

ईश्वर ने सभी जीव स्वस्थ और सुन्दर रूप में उत्पन्न किये हैं। मनुष्य को उनमें सर्वश्रेष्ठ माना गया है क्योंकि उसमें बुद्धि भी है। वह सोच सकता है, प्रतिकूल अवस्थाओं को अनुकूल बना सकता है। उसने प्रकृति के विरुद्ध बहुत से काम करके अपनी बुद्धि का प्रमाण दिया है। सारे जगत् में मनुष्य के ही कारनामे दिखाई देते हैं। परन्तु अपनी बढ़ती हुई सभ्यता के साथ-साथ वह एक बात में पीछे की ओर जाता हुआ प्रतीत होता है और वह है अपने शरीर को पूर्णतया स्वस्थ रखना। रोगों और डाक्टरों की संख्या दिन दूनी रात चौगुनी बढ़ती ही जाती है परन्तु रोग हैं कि वश में नहीं आते। दूसरी विचित्र बात यह है कि जो अपने आपको रोगी नहीं समझते, चलते-फिरते हैं, अपना काम करते हैं उनको भी अपने शरीर अथवा स्वास्थ्य का कुछ भरोसा नहीं कि कब और कौनसा रोग उनको आ दबाये। आये दिन ऐसे मनुष्यों की मृत्यु का समाचार मिलता रहता है जो प्रातःकाल स्वस्थ कहे जाते थे, सायं पूरा खाना खाकर अच्छी तरह सोये थे, रात्रि में स्वर्ग सिधार गये। क्या हुआ ? हृदय रोग ! क्यों हुआ ? परमात्मा जाने।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh 

कुछ विचार कीजिये, ध्यान दीजिये ! मनुष्य इतना ज्ञानी होते हुए भी अपने बारे में इतना अनभिज्ञ क्यों है ? इसी से वर्तमान औषधि चिकित्सा प्रणाली के दोष स्पष्ट दीख पड़ते हैं। सब कुछ होते हुए भी वह हमको हमारे शरीर के बारे में सच्चा ज्ञान नहीं सिखाती और हम स्वास्थ्य की ओर से सदैव अज्ञानी तथा असुरक्षित ही रहते हैं।

शरीर की दो अवस्थायें हैं, प्रथम स्वस्थ और द्वितीय रोगी। आप जानते हैं कि—

**शरीर की रचना पाँच तत्त्वों से हुई है अर्थात् वायु, जल, पृथ्वी, तेज और आकाश। इन्हीं तत्त्वों के संतुलित संमिश्रण से एक स्वस्थ शरीर बनता है जिसमें आत्मा रूपी जीवन होता है, जिससे शरीर की सब इन्द्रियाँ अपना-अपना कार्य करती हैं।**

परन्तु जिस समय इन में से एक तत्त्व की न्यूनता या अधिकता शरीर में हो जाती है उसी समय वह रुग्ण अवस्था में आ जाता है और उसके कुछ असाधारण चिह्न अवश्य प्रकट होते हैं जैसे जी का भारीपन, सिर दर्द, आलस्य और अनेकों प्रचलित रोग। रोगों की सूची इतनी बढ़ गई है कि उनके नाम याद रखना असम्भव सा प्रतीत होता है क्योंकि प्रत्येक असाधारण लक्षण एक नये रोग का नाम ग्रहण कर लेता है।

अब आप यह जानने के लिये उत्सुक हो रहे होंगे कि स्वस्थ

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh 

शरीर कैसा होता है और उसकी पहचान या जाँच किस प्रकार की जाय ? इस विषय पर स्वर्गीय राष्ट्रपिता महात्मा गांधी अपनी 'आरोग्य की कुंजी' नामक पुस्तक में इस प्रकार लिखते हैं—

**'जिसका शरीर व्याधि-रहित है, साधारण काम करने योग्य है अर्थात् जो बिना थके दस-बारह मील चल सकता है, मामूली मेहनत के काम बिना थकान के कर सकता है, साधारण खुराक पचा सकता है, जिसकी इन्द्रियाँ और मन सजीव हैं, वह तन्दुरुस्त कहा जायेगा।**

मेरा मतलब पहलवान शरीर या बहुत दौड़ने-कूदने की ताकत से नहीं है। ऐसी असाधारण शक्ति प्रकट करने वाले रोगग्रस्त हो सकते हैं। ऐसे शारीरिक विकास को एकांगी कहते हैं।'

इस परिभाषा के अनुसार आप भली भाँति स्वयं अपना और दूसरों का स्वास्थ्य निरीक्षण बहुत सरलता के साथ कर सकते हैं। यदि आपका शरीर ऊपर बताई हुई परिभाषा पर ठीक उतरता है तो आप अपने को ठीक समझ सकते हैं और साधारणतया यदि आपका खान-पान अथवा रहन-सहन सादा और सुचारु रूप से चलता रहे तो आप कभी भी बीमार न पड़ेंगे और न ही आपको अकस्मात बीमार पड़ने का भय रहेगा।

बस याद रखिये, दवाइयों के सहारे चलने वाले कभी भी न तो रोग मुक्त हुए हैं और न हो सकते हैं। वे आये दिन भिन्न-भिन्न प्रकार की बीमारियों में ग्रस्त होते रहते हैं, जिनके लिये

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

उन्हें नई-नई औषधियों और टीकों का प्रयोग करना पड़ता है परन्तु उन्हें सच्चे और स्थायी स्वास्थ्य का कभी दर्शन नहीं होता।

**यदि आप औषधि और रोग दोनों से मुक्ति प्राप्त कर सदा स्वस्थ रहना चाहते हैं तो प्रकृति माँ की शरण में आइये।**

आपके शरीर में रोग को अच्छा करने और स्वास्थ्य को स्थायी बनाये रखने की शक्ति स्वयं विद्यमान है केवल—

**उचित खान-पान, रहन-सहन और अन्य प्राकृतिक उपचारों से उस अद्भुत शक्ति को जाग्रत कीजिये और स्थायी स्वास्थ्य का आनन्द उठाइये।**

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

# एक रोग, एक इलाज

जैसा कि पहले लिखा जा चुका है वर्तमान काल में नये-नये रोगों की संख्या दिन-प्रतिदिन बढ़ती जाती है और बड़े-बड़े विशेषज्ञ इनकी रोक-थाम करने में असमर्थ-से दिखाई देते हैं, किसी को सच्ची राह नहीं सूझती। सत्य तो यह है कि बहुत कम लोग यह जानते हैं कि रोग क्या है और क्यों होता है ? मैं यहाँ यह बताऊँगा कि रोग केवल एक ही है अनेक नहीं, और उसका इलाज भी एक ही है।

गर्भ अवस्था से मृत्यु काल तक मनुष्य का जीवनाधार भोजन ही रहा है। जो कुछ वह खाता-पीता है उसीसे उसके शरीर का पालन-पोषण होता है और प्रतिदिन काम करने की नई शक्ति भी प्राप्त होती है। यह सब काम पाचन-शक्ति और शरीर के अन्य आन्तरिक अवयवों द्वारा बड़ी सरलतापूर्वक बिना किसी कष्ट के सम्पन्न होता रहता है और जो कुछ भोजन पचने के पश्चात् बच रहता है वह मल, मूत्र, पसीना इत्यादि के रूप में शरीर के बाहर निकल जाता है जिसके लिए प्रकृति ने अलग-अलग द्वार बनाये हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

**जब तक भोजन और उसकी मात्रा पाचन शक्ति के अनुसार रहती है, वह ठीक प्रकार हज़म हो जाता है और शरीर स्वस्थ रहता है।**

परन्तु जब भोजन लगातार बहुत समय तक अनुचित रूप में खाया जाता है तो पाचन-शक्ति उसे पूर्णतया हज़म करने में असमर्थ हो जाती है और

**थोड़ा-थोड़ा बिना पचा द्रव्य आँतों के समीप पेड़ू में एकत्रित हो जाता है।**

यह द्रव्य शरीर के लिये किसी काम का नहीं होता इसलिये इसको विजातीय द्रव्य (Foreign matter) के नाम से पुकारा जाय तो अनुचित न होगा। जब एक बार यह शरीर में इकट्ठा होना शुरू हो जाता है तो फिर थोड़े समय में ही इसकी मात्रा बहुत बढ़ जाती है और पेड़ू आगे की ओर बढ़ने लगता है। प्रारम्भ में आदमी इसको महसूस नहीं करता परन्तु यही वह अवस्था है जहाँ से बीमारी की नींव शरीर में पड़ जाती है।

किसी समय शोक, हर्ष अथवा ऋतु-परिवर्तन के प्रभाव से या अन्य किसी कारण से इस विजातीय द्रव्य में गड़बड़ी हो जाती है, वह पेट के अन्दर सड़ने लगता है और उसमें उफान के साथ बिषैली गैसें पैदा होती हैं। ये गैसें ऊपर की ओर उठते हुए जब सिर तक पहुँचती हैं तो सिर भारी प्रतीत होने लगता है अथवा सिर-दर्द हो जाता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh


# बुखार और उसका कारण

ये विषैली गैसें अथवा गन्दी भाप जब अधिक मात्रा में पेड़ू से उठते हुए बाहर निकलने के मार्ग की खोज में समस्त शरीर में फैल जाती हैं और बाहर नहीं निकल पातीं तो इनकी अन्दरूनी रगड़ से त्वचा गर्म हो जाती है और शरीर का आकार भी कुछ बढ़ जाता है। इसी अवस्था का नाम ज्वर या बुखार है। और

**जब तक पसीने द्वारा वे गैसें बाहर नहीं निकल जातीं या अन्य उपचारों से इनको फिर पेड़ू में वापिस लौटा कर मल-मूत्र के रूप में शरीर से बाहर नहीं निकाला जाता, ज्वर नहीं उतर सकता।**

**ज्वर एक अति सरल रोग है परन्तु यह प्रकृति की एक चेतावनी है कि शरीर की दशा स्वच्छ नहीं है। ज्वर प्रकृति का एक साधन है जिसके द्वारा वह शरीर की सफाई करती है।**

इस सफाई के कार्य में यदि उपवास और अन्य प्राकृतिक उपचारों द्वारा हम प्रकृति की सहायता करें तो बहुत शीघ्र ही रोगमुक्त होने की आशा कर सकते हैं परन्तु यदि ज्वर का उपचार ठीक प्रकार न हुआ अथवा ज्वर होने के ध्येय (तात्पर्य शरीर की अन्दरूनी सफ़ाई से है) की पूर्ति न की गई और उसको दवाइयों द्वारा दबा दिया गया तो उस समय अवश्य ज्वर चला

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जायेगा परन्तु शरीर की अवस्था पहले की अपेक्षा अधिक रुग्ण हो जायेगी। कुछ समय पश्चात् यह विजातीय द्रव्य पुनः ज्वर के रूप में या किसी और रूप में शरीर से बाहर निकलने का प्रयत्न करेगा और हम फिर बीमार हो जायेंगे।

## रोग के भिन्न-भिन्न नामों का कारण

शरीर से बाहर निकलने की चेष्टा में विजातीय द्रव्य का जिस अंग पर प्रभाव पड़ेगा, रोगों के नाम में भी उसी के अनुसार परिवर्तन होता जायेगा। जैसे यदि वह विजातीय द्रव्य नाक से निकले तो रोग का नाम जुकाम, गले और मुख से निकले तो रोग का नाम खाँसी, त्वचा द्वारा सीधा निकले तो रोग का नाम फोड़ा, फुन्सी, खुजली, छाजन इत्यादि-इत्यादि। इसी प्रकार जब इसका आक्रमण आन्तरिक अवयवों पर होता है तो रोगों के नाम भी उनके नाम पर रख दिये जाते हैं। जसे हृदय रोग, निमोनिया, जिगर, तिल्ली, टी० बी० इत्यादि-इत्यादि।

आरम्भ में प्रत्येक रोग तीव्र अवस्था में होता है परन्तु ग़लत इलाज द्वारा उसको शरीर के अन्दर ही दबा दिया जाता है और शनः शनैः रोग जीर्ण अवस्था में आ जाता है और यदि फिर भी उसका उचित इलाज न किया जाय तो वह घातक हो जाता है।

स्मरण रखिये कि शरीर सदा अपने आपको स्वच्छ रखना चाहता है और इसके लिए नित्य ही मल-मूत्र एवं पसीना निकाल कर तथा पवित्र वायु नासिका द्वारा ग्रहण करके अन्दर की सफाई करता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

**रोग शरीर को स्वच्छ करने की एक साधारण चेष्टा ही है।**

इसके लिये प्रकृति नये-नये मार्ग ढूंढती है जिससे हमें कष्ट उठाना पड़ता है।

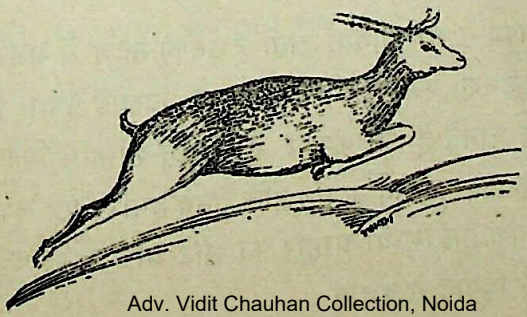
जैसा कि आप अभी पढ़ चुके हैं, चाहे उसके नाम भिन्न-भिन्न हों परन्तु वास्तव में—

**रोग केवल एक ही है, अर्थात् शरीर में विजातीय द्रव्य की उपस्थिति—**

और क्योंकि बिना पचे हुए भोजन का दूसरा नाम ही विजातीय द्रव्य है इसलिए हम कह सकते हैं कि—

**अपच ही सर्व रोगों का मूल कारण है।**

जिस प्रकार रोग केवल एक ही है उसी प्रकार उसका इलाज भी एक ही है अर्थात् शरीर से विजातीय द्रव्य को बाहर निकाल देना और पाचन व खान-पान को ठीक करना, जिससे दुबारा विजातीय द्रव्य एकत्रित न होने पाये। इसके लिये केवल प्राकृतिक चिकित्सा ही सर्वश्रेष्ठ और सुगम साधन है।



Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

# हम क्या खायें और क्या पियें ?

यह बताया जा चुका है कि 'अपच ही रोगों का मूल कारण है'। पाचन के विकार से ही विजातीय द्रव्य बनता है और शरीर में व्याधि का प्रादुर्भाव होता है। अतएव हमारे लिए ये प्रश्न सबसे अधिक महत्त्व के हैं कि हम क्या खायें और क्या पियें?

मानव-शरीर में जीवनी शक्ति की बढ़ौतरी केवल उपयुक्त आहार पर ही निर्भर है। इसका प्रत्यक्ष प्रमाण हमको वायु मण्डल में मिलता है। यदि हम किसी मनुष्य को कुछ क्षण के लिये स्वाभाविक वायु से हटाकर किसी अन्य प्रकार की गैस आदि से भरे हुए स्थान में छोड़ दें तो वह कुछ काल में ही मर जायेगा। वह दूषित वायु तत्काल उसका अन्त कर देगी।

कुपथ्य से जो हानियाँ होती हैं उनका सहज में अनुभव नहीं होता। उनका प्रभाव अधिक समय में दिखाई पड़ता है परन्तु जब हम जानते हैं कि कुपथ्य से पाचन-शक्ति में विकार और उसके फलस्वरूप रोग उत्पन्न होते हैं तब हमारा यह लक्ष्य होना चाहिये कि हम मिथ्या आहार को छोड़ें और अपने को पाचन-शक्ति के बिगाड़ से बचावें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

# हम क्या खायें ?

हमें उन्हीं पदार्थों को खाना चाहिए जो शीघ्र और सरलता से पच सकते हैं क्योंकि जो आहार जितनी शीघ्रता और सरलता के साथ पचता है उससे उतनी ही जीवनी-शक्ति उत्पन्न होती है अतः जीवनी-शक्ति की मात्रा आहार के पचने पर अवलम्बित है। अब यह जानना आवश्यक हो जाता है कि वे कौनसे आहार हैं जो शीघ्र पच जाते हैं अर्थात् जिनसे शरीर को सबसे अधिक जीवनी-शक्ति प्राप्त होती है ? इस प्रश्न का उत्तर जर्मनी के विख्यात डाक्टर तथा जल-चिकित्सा के जन्मदाता श्री लुईकूने इस प्रकार देते हैं—

**१. वे खाद्य पदार्थ—जिनका स्वाद हमको उनकी प्राकृतिक अवस्था में अच्छा लगता है और उनको खाने की ओर हमारी रुचि बढ़ाता है—सदैव शीघ्र पच जाते हैं और सबसे अधिक जीवनी-शक्ति प्रदान करते हैं।**

२. वे खाद्य पदार्थ—जिनका प्राकृतिक रूप हम अग्नि पर पका कर, अंगारों पर सेंक कर, नमक, मसाले, खटाई इत्यादि मिलाकर तथा सिरके में डालकर बदल देते हैं—अपनी पचने की शक्ति में कमी आ जाने के कारण उतनी जीवनी-शक्ति प्रदान नहीं करते जितनी कि प्राकृतिक अवस्था में खाये हुए पदार्थ, चाहे उक्त प्रक्रियायें वस्तुओं के अधिक दिन ठहराने में भले ही सहायक हों।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

**३. आग पर पकाये हुए अथवा अन्य विधि से तैयार किये हुए पदार्थों में से वे शीघ्रपाकी होते हैं जो बहुत साधारण और सरल रीति से तैयार होते हैं और जिनमें नमक या मसाला नहीं के बराबर डाला जाता है।**

४. तरल पदार्थ—जैसे रसेदार सूप (झोल) और पेय पदार्थ जैसे अनेक प्रकार की मदिरा, कोको आदि उन पदार्थों का अपेक्षा अत्यन्त गरिष्ठ होते हैं जो अपनी प्रकृत अवस्था में ठोस होने के कारण चबा-चबा कर खाये जाते हैं। तरल पदार्थों के नित्य सेवन से कोष्ठ फूल जाता है और पाचन-शक्ति बिगड़ जाती है।

५. जो पदार्थ अपनी प्राकृतिक अवस्था में मनुष्य को घृणा और अरुचि दिलाते हैं और वमन कारक होते हैं, स्वास्थ्य को अवश्य हानि पहुँचाते हैं चाहे पकाये जाने और मसाले इत्यादि के साथ तैयार करने पर कितने ही स्वादिष्ट क्यों न हो जायें। ऐसे पदार्थों में मांस सबसे पहले आता है। यह कोई भी न चाहेगा कि जीवित बैल के शरीर में मुँह मारे या भेड़ का कच्चा मांस खा जाय। यह सम्भव है कि ऐसे पदार्थ तरह-तरह के मसाले और सजावटों से हमारी स्वाभाविक बुद्धि और अनुभव-शक्ति को मार्ग-भ्रष्ट कर सकते हैं परन्तु —

**जिन आहारों को हमारी सच्ची प्रकृति, नाक और जीभ नहीं लेती वे कितने ही कृत्रिम उपायों से सिद्ध करके खाये जायें हमारे स्वास्थ्य को लाभ नहीं पहुंचा सकते।**

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh 

इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि

**प्रकृति मनुष्य को फलाहार के लिये प्रेरणा देती है; अतएव फल ही हमारे लिये सर्वोत्तम आहार हैं।**

परन्तु सर्व प्रकार के फलों के साथ मेवे, अन्न और कन्द, मूल, जो कि हमारी आँखों, नाक और जीभ को अच्छे लगें, हमारा आहार बन सकते हैं। हमारे देश में ऋषि, मुनि और अन्य लोगों ने केवल कन्द, मूल, फूल और फल खाकर ही बहुत ऊँची आत्म-शक्ति प्राप्त की है। यह सब लोग जानते हैं कि मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान् श्री रामचन्द्र जी ने भी वन के चौदह वर्ष इसी आहार पर व्यतीत किये थे।

ताज़े फल और शाक भाजियाँ, बासी रखे हुए और दूर से आये हुए फलों की अपेक्षा शीघ्र पाकी और अधिक बलवर्धक होते हैं। इसलिए—

**देशी तथा स्थानीय फलों और सब्जियों का प्रयोग सर्वश्रेष्ठ अथवा कम खर्चीला है।**

साधारणतया हम यह कह सकते हैं कि प्रकृति जलवायु के अनुसार सबसे अच्छा भोजन उसी स्थान में उत्पन्न करती है जहाँ मनुष्य का निवास होता है।

## हम क्या पियें ?

ज्यों-ज्यों हमारी जीभ का स्वाद अस्वाभाविक होता जाता है हम पीने की वस्तुओं में भी नई-नई खोज करते हैं। आजकल

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh 

पीने की चीज़ों में दिन-रात वृद्धि होती दिखाई देती है जैसे चाय, शर्बत, अनेक प्रकार के सोडा लेमन इत्यादि और इसके साथ ही बीड़ी, सिगरेट हुक्का इत्यादि जिनकी गिनती न खाने में है, न पीने में।

अब ज़रा प्रकृति की ओर देखें तो हमें ज्ञात होगा कि **मनुष्य को छोड़ कर और कोई भी जीव ऐसा नहीं है जो जल के अतिरिक्त और किसी द्रव्य से अपनी प्यास बुझाता हो।**

जो जीव रसवाले पदार्थों का अधिक सेवन करते हैं उन्हें कम प्यास लगती है। यदि मनुष्य भोजन में रसीले फलों का अधिक सेवन करे तो उसे भी अधिक प्यास न लगे। यदि प्यास बुझाने के लिए कुछ पीनें की आवश्यकता हो तो

**केवल जल ही प्राकृतिक पेय है।**

फलों के रस को जल में मिला कर पीने से भी हमें पेय पदार्थ मात्रा से अधिक पीना पड़ता है और मीठा मिला लेने से तो और भी अधिक पिया जाता है। इसलिये यदि हम व्याधि से छुटकारा चाहते हैं तो हमें जल के सिवाय और कोई चीज़ नहीं पीनी चाहिये। भोजन का विषय बहुत गहन है।

**सारी शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक व्याधियाँ, अनुचित और अति भोजन का ही दुष्परिणाम हैं।**

अपने भोजन में सुधार कीजिये और सर्व प्रकार के कष्टों से सुरक्षित रहिये तथा उनको सहन करने की शक्ति प्राप्त कीजिये।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

# कुछ अनावश्यक और हानिकारक चीजें

यह बात अब निश्चित सी ही है कि ९९ प्रतिशत लोगों की भोजन सम्बन्धी आदतें बहुत बिगड़ चुकी हैं जिसका फल है नये-नये रोगों की उत्पत्ति और वृद्धि। यहाँ केवल उन्हीं चीजों के विषय में बताया गया है जो दिन-रात प्रयोग में आती हैं और अनावश्यक होने के साथ-साथ हानिकारक भी हैं।

१. **मसाले**—मसालों का प्रयोग आजकल इतना बढ़ गया है कि साग सब्जी और चाट इत्यादि तो एक ओर, अब तो ताजे फल भी मसाले के साथ ही खाये जाने लगे हैं, कारण हमारी जिह्वा का बिगड़ा हुआ स्वाद है। साधारणतया स्वस्थ रहने के लिये मिर्च, खटाई, हल्दी, जीरा, हींग, मेथी, राई और गर्म मसाले इत्यादि की कोई आवश्यकता नहीं है। केवल नमक थोड़ी मात्रा में लिया जा सकता है क्योंकि यह एक प्रकार का खार है जिसकी शरीर को आवश्यकता होती है।

**बहुत मसाले खाने वालों की पाचन-शक्ति जल्दी ही बिगड़ जाती है।**

उनकी प्राकृतिक भूख मर जाती है और मसालों के स्वाद में वे आवश्यकता से अधिक भोजन कर जाते हैं जो स्वास्थ्य के लिये सदैव हानिकारक है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh


**२. चाय, काफ़ी और कोको :**—शरीर को तीनों में से किसी की आवश्यकता नहीं है। इन तीनों से एक प्रकार का हल्का-सा नशा होता है।

**चाय उत्तेजक होती है। वीर्य का खण्डन करने में सहायक होती है पाचन-शक्ति को मन्द करती है।** व्यर्थ सी चीज़ है। इससे गर्म पानी पी लेना अच्छा है। काफ़ी के बारे में यह दोहा प्रचलित है :—

कफ़ काटन, वायु हरण, धातु क्षीण बल हीन,
लोहू का पानी करे, दो गुण, अवगुण तीन॥

कोको भी इन दोनों की बहिन ही है। इन तीनों चीज़ों से शरीर को कोई लाभ होने की बजाय हानि ही पहुँचती है, इसलिये ये सर्वथा त्याज्य हैं।

**३. नशीली चीजें**—नशीली चीजों में शराब, गाँजा, भांग, चरस, तम्बाकू और अफ़ीम गिनी जा सकती हैं। यहाँ इन सबकी अनावश्यकता और हानि बताने की आवश्यकता नहीं। सभी जानते हैं कि शराब ने कितने घर बरबाद किये और कितनों को समाज की दृष्टि में अपमानित किया। अफ़ीम की लत ने कितनों को चोरी और बदमाशी सिखाई। कितने सिगरेट, बीड़ी या हुक्का पीने वाले क्षय रोग के शिकार हुए। इन सबका सेवन मनुष्य को हीनता की ओर ले जाता है और न केवल स्वास्थ्य की दृष्टि से अपितु सामाजिक, आर्थिक और नैतिक दृष्टि से भी मनुष्य के लिये हानिकारक है।

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh


अब उन चीज़ों का वर्णन पढ़िए जो सस्ती और स्वादिष्ट होने के कारण बच्चों को अपनी ओर आकर्षित करती हैं परन्तु स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त हानिकारक सिद्ध हो चुकी हैं। इनमें से कुछ चीजें निम्न हैं :—

आइस क्रीम, खट्टी-मीठी चूसने वाली गोलियां, आम के पापड़, चटपटे चूर्ण, चीनी से तैयार की हुई भिन्न-भिन्न प्रकार की रंग-बिरंगी वस्तुएँ, मसालों से भरपूर सब तरह की चाटें, मिठाइयाँ और गले-सड़े फल इत्यादि।

रोते हुए बच्चों को चुप करने के लिये माँ-बाप तो कुछ पसे देकर अपनी जान छुड़ाते हैं परन्तु वे यह नहीं देखते कि बच्चे इन पैसों का करते क्या हैं ? वे उपरोक्त चीजों को खाते हैं और शरीर में बीमारी का बीज बोते हैं। वास्तव में बच्चों का भी कोई दोष नहीं—

**आरम्भ तो माता-पिता ही करते हैं। वे शुरू से अपने लाड़-चाव में बच्चों को ऐसी-ऐसी चीजें लाकर देते हैं और धीरे-धीरे उनकी जीभ का प्राकृतिक स्वाद बिगाड़ देते हैं।**

जब उनका स्वाद बिगड़ जाता है तो वे वही चीजें लेने पर आग्रह करते हैं।

जहाँ तक सम्भव हो सके बच्चों को इन सब चीजों से दूर रखना चाहिये और उनके स्वाद को बिगड़ने से रोकना चाहिये, जिससे वे बड़े होकर स्वच्छ और स्वस्थ जीवन व्यतीत कर सकें और समाज तथा देश के लिये हितकारी सिद्ध हों।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

# कुछ आवश्यक और लाभदायक चीजें

हम अपने भोजन से सम्पूर्ण पोषण प्राप्त करते हैं या नहीं यह भोजन बनाने तथा खाने की विधियों पर निर्भर है। प्रायः भोजन को स्वादिष्ट बनाने तथा सुन्दर रंग-रूप देने की क्रिया में उसके पोषक तत्व विटामिन व खनिज लवण नष्ट हो जाते हैं और वह शक्तिहीन हो जाता है।

**भूख नहीं, अब तो स्वाद ही खाने का कारण बन गया है—**

और मैं अपने अनुभव के आधार पर यह कह सकता हूँ कि बहुत कम लोगों को खाद्य पदार्थों के प्राकृतिक अथवा वास्तविक स्वाद का ज्ञान है। वे या तो चीनी का स्वाद जानते हैं या मिर्च मसालों का और जिस किसी वस्तु में इन दोनों में से एक भी न हो वह उनके खाने योग्य नहीं रहती।

**दूध एक पूर्ण भोजन है परन्तु इसके प्राकृतिक स्वाद का ज्ञान केवल उन्हीं कुछ लोगों तक सीमित है जो इसे धारोष्ण या कच्चा अथवा केवल एक उबाल देकर बिना चीनी डाले पीते हैं।**

ऐसा दूध बहुत देर तक औटे हुए दूध की अपेक्षा जल्दी पचता है और अधिक पौष्टिक होता है। उबालने से दूध का प्राकृतिक मिठास नष्ट हो जाता है और उसे फिर मीठा करने के लिये ऊपर से चीनी डालनी पड़ती है। बहुत सी सब्ज़ियाँ और

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh 

फल बिना किसी मिर्च मसाले के मिलाये हुए अपनी प्राकृतिक अवस्था में ही खाये जा सकते हैं परन्तु जीभ का स्वाद यहां तक बिगड़ा है कि सन्तरे, अमरूद, पपीता, जामुन, ककड़ी, खरबूज़ और तरबूज़ जैसी चीज़ों को खाने के लिये भी मसाले की आवश्यकता पड़ती है। ख़राब से ख़राब चीजें भी मसाले या चीनी में लपेट कर आज का मनुष्य खाता है। कई-कई दिन की मिठाइयाँ, महीनों के बने हुए दाल-सेव नमकीन, वर्षों के पड़े हुए अचार मुरब्बे, चटपटे छोले-आलू और दही बड़े, क्या ये सब चीजें स्वास्थ्य के लिये हानिकारक नहीं हैं परन्तु मसाले का आवरण इनके समस्त दोषों को ढक देता है और

**जीभ के गुलाम इन्हें खाये बिना नहीं रह सकते।**

**भोजन जितना सादा होगा, उतना ही शीघ्रता के साथ पचेगा, शरीर को अधिक शक्ति प्रदान करेगा और रोगों से हमारी रक्षा करेगा।**

इसलिये हमें चाहिये कि भोजन को वैज्ञानिक रूप से बनायें जिससे उसके पोषक तत्त्व नष्ट न हों। इसके लिये निम्न बातों पर ध्यान देना आवश्यक है :—

१. जहाँ तक हो सके हाथ की चक्की का पिसा आटा प्रयोग में लायें क्योंकि मशीन की चक्की से पिसे आटे में रगड़ की गर्मी से कुछ तत्त्व नष्ट हो जाते हैं और आटे का लोच और मिठास मर जाता है। चक्की पीसना स्त्रियों के लिये एक सुगम व्यायाम का काम देगा और साथ ही सारे परिवार को इसका

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh 

लाभ भी मिलेगा। चक्की पीसने वाली स्त्रियाँ बहुत कम बीमार पड़ते देखी गई हैं।

२. सदा बिना छने आटे की रोटी बनायें। छान या बूर में विटामिन 'बी' होता है। यह शरीर के लिये बड़ा आवश्यक तत्त्व है जिसके अभाव में कई प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। यह पाचन-क्रिया में सहायक होता है और रक्त को स्वच्छ करता है।

३. पूड़ियों की अपेक्षा परांठे और परांठों की अपेक्षा रोटियाँ (फुलके) जल्दी पचती हैं। मैदा से बने हुए पकवान इत्यादि तो बहुत समय में पचते हैं और कभी नहीं भी पचते। इसलिये सदा रोटी खाना ही सर्वोत्तम है।

४. रोटी रूखी ही खानी चाहिये, घी चुपड़ कर नहीं। घी खाना ही हो तो दाल या सब्ज़ी में थोड़ी मात्रा में ले सकते हैं अन्यथा कोई आवश्यकता नहीं।

५. दाल छिलकेदार ही बनानी चाहिये, धुली हुई नहीं। छिलकों में कई प्रकार के खनिज लवण होते हैं, जो शरीर के लिये आवश्यक हैं।

६. सब्जियों को काटने से पहले ही अच्छी तरह धो लेना चाहिये। काटने के बाद धोने से उनके घुलनशील विटामिन और खनिज लवण पानी के साथ बह जाते हैं। इसके बाद पतीली या और किसी बर्तन में जितने पानी में सब्ज़ी डूब जाय उतने पानी में केवल नमक डालकर उबाल लें, धनियाँ और हल्दी भी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh 

डाल सकते हैं परन्तु मिर्च और गर्म मसाले मिलाना और छोंकना ठीक नहीं। उबलते समय बर्तन को ढका रखें। जब करीब-करीब बनकर तैयार हो जाये तो उतारने से दो-तीन मिनट पूर्व थोड़ा-सा घी डाल सकते हैं। इस प्रकार बनी हुई सब्ज़ी से आपको उसके सारे तत्त्व प्राप्त हो सकेंगे।

७. सब्ज़ियों को उबाल कर फिर दुबारा कढ़ाई में भूनना तो उनके सारे ही गुणों को नष्ट कर देता है। कभी किसी सब्ज़ी को नहीं भूनना चाहिये।

८. जो सब्ज़ियाँ कच्ची खाई जा सकती हैं जैसे गाजर, मूली, टमाटर, बन्दगोभी इत्यादि. उन्हें बारीक-बारीक काटकर सबके मिश्रण में नींबू निचोड़ कर और कुछ नमक मिलाकर खाने के साथ सलाद रूप में अवश्य लेना चाहिये, इससे हमारे शरीर में विटामिन और खनिज लवणों की कभी कमी न पड़ेगी और हम सदा स्वस्थ रहेंगे।

९. फलों को सदा उनके प्राकृतिक रूप में ही खाना चाहिये, मसाले के साथ नहीं।

१०. भोजन सदा शान्तिपूर्वक और प्रसन्न चित्त होकर खूब चबा-चबा कर खाना चाहिये।

सम्भव है कि प्रारम्भ में ऐसा भोजन अच्छा न लगे परन्तु ज्यों-ज्यों जीभ का स्वाद ठीक होगा, त्यों-त्यों भोजन भी अधिक स्वादिष्ट प्रतीत होने लगेगा और साथ ही स्वास्थ्य में एक महान् परिवर्तन भी होगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

# प्रकृति और स्वास्थ्य

स्वस्थ रहने के लिये प्राकृतिक नियमों का पालन करना और प्राकृतिक तत्वों से सम्पर्क बनाये रखना परमावश्यक है। वे तत्व और नियम कौन-कौन से हैं और शरीर को उनकी क्या आवश्यकता है, प्रत्येक व्यक्ति को जानना ही चाहिये।

## १. वायु

वायु जीवन का आधार तथा मुख्य आहार है। इसे शुद्ध रूप में ग्रहण करना चाहिये। शहर के लोगों को—जो बन्द मकानों में रहते हैं और संकुचित और बदबूदार गलियों में अपना समय व्यतीत करते हैं—इस ओर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। उनको चाहिये कि अवश्य घण्टे दो घण्टे खुली और शुद्ध वायु में जायें और गहरे साँस लें। इससे मन प्रसन्न होता है, रक्त की शुद्धि होती है और आयु दीर्घ होती है। छोटी मोटी व्याधियों का स्वयं निवारण हो जाता है।

## २. जल

जीवन में जल का दूसरा स्थान है क्योंकि इसके बिना भी अधिक समय तक जीवित नहीं रहा जा सकता। जल सबसे बड़ा शोधक है और शरीर को स्वच्छ रखता है। प्रत्येक मनुष्य को ठण्डे जल से खूब मल कर नहाना चाहिये। एक दिन में कम-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh


से-कम तीन सेर पानी अवश्य पीना चाहिये। प्राकृतिक चिकित्सा में जल का बहुत उपयोग होता है। जल में एक अद्भुत शक्ति है जिससे हर प्राणी को एक नया जीवन मिलता है। जल ही सर्वश्रेष्ठ पेय है और प्यास बुझाने के लिये इससे उत्तम कोई वस्तु नहीं है।

## ३. पृथ्वी

आज का सभ्य मनुष्य पृथ्वी से दूर होता जा रहा है इसीलिये वह पहले की अपेक्षा अधिक चिन्तित और दुःखी है। हम पृथ्वी को धरती माता कहकर पुकारते हैं। जो चीजें हम खाते-पीते हैं या प्रयोग करते हैं वे सब धरती से ही आती हैं। गन्ने को मिठास, नींबू को खट्टापन और मिर्च को चरपराहट क्या एक ही पृथ्वी प्रदान नहीं करती ? फलों और सब्ज़ियों के विटामिन व खनिज लवण भी मिट्टी में से ही आते हैं। इसी से यह मानना पड़ता है कि मिट्टी में सर्व प्रकार के गुण हैं। पृथ्वी शांतिदायक भी है। प्रातः नंगे पैर टहलने से मस्तिष्क और नेत्रों को शक्ति मिलती है। शुद्ध मिट्टी को ठण्डे पानी में घोलकर साबुन की जगह शरीर पर मलकर नहा सकते हैं। इसके निरन्तर प्रयोग से त्वचा चिकनी और चमकदार होती है और शरीर सुन्दर बनता है।

पहलवान लोग मिट्टी में लेटते हैं, शरीर पर खूब मिट्टी मलते हैं और बहुत देर मिट्टी में ही पड़े रहते हैं। गधे, घोड़े आदि पशु भी धूल में लोट लगाकर अपनी दिन भर की थकान दूर करते हैं इसलिये—

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

**प्रत्येक मनुष्य को किसी-न-किसी रूप में अवश्य ही मिट्टी के सम्पर्क में आना चाहिये।**

### ४. तेज और आकाश

इन दोनों के बिना जीवन और वृद्धि असम्भव है। सूर्य्य संसार को चलाता है। सुबह और शाम की धूप में विटामिन 'डी' खूब होती है। जहाँ तक सम्भव हो नंगे शरीर रहना चाहिये। अन्यथा कम-से-कम प्रातःकाल आध घण्टे अवश्य नंगे शरीर पर धूप लगने देना चाहिये। इससे हड्डियाँ मज़बूत होती हैं और त्वचा सुन्दर बनती है। बढ़ते हुए बच्चों के लिये यह नितान्त आवश्यक है। जो लोग धूप से बचते हैं, उनका रंग पीला पड़ जाता है और सहन शक्ति कम हो जाती है। जिन घरों में धूप व प्रकाश नहीं पहुँच पाते उनमें एक प्रकार की गन्ध आने लगती है और मच्छर इत्यादि कीड़े पैदा हो जाते हैं। स्वस्थ रहने के लिये इन दोनों का सेवन अत्यन्त आवश्यक है।

### ५. भोजन

भोजन मिर्च मसालों से रहित सादा और सात्विक होना चाहिये। कुछ भूख रखकर ही खाना चाहिये। खाने में फलों और हरी तरकारियों की मात्रा काफ़ी होनी चाहिये। अनाज, दालों, दूध, फल और तरकारियों से शरीर के लिये सब आवश्यक तत्त्व मिल जाते हैं। मांस मनुष्य का भोजन नहीं है।

### ६. व्यायाम

**जो मनुष्य रोटी खाता है शरीर के प्रति उसका कर्त्तव्य है कि वह व्यायाम अवश्य करे।**

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

व्यायाम करने से भोजन सुगमता के साथ पचता है, चित्त प्रसन्न रहता है, आलस्य पास नहीं आता और काम में मन लगता है। नित्य व्यायाम करने वाले का शरीर दृढ़ रहता है और उसको कोई रोग नहीं होता।

**बूढ़े मनुष्यों के लिये टहलना ही सर्वोत्तम व्यायाम है।**

किसी रूप में क्यों न हो, व्यायाम सबको ही करना चाहिये।

## ७. विचार

विचारों का शरीर पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। एक आदमी साधारण अवस्था में बैठा हुआ है। यदि उसको बड़ी हानि की सूचना मिल जाय तो उसका मुँह वहीं बैठे ही बैठे पीला पड़ जायेगा और यदि उसको लाभ या हर्षदायक सूचना मिल जाय तो उसके चेहरे पर प्रसन्नता की लाली झलकने लगेगी यद्यपि दोनों दशाओं में न शरीर से कुछ लिया गया और न दिया गया, केवल विचारों ने ही ये भिन्न-भिन्न परिवर्तन किये। इसी प्रकार अस्वच्छ और चिन्ताजनक विचारों का भी शरीर पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

**अश्लील पुस्तकें पढ़ना और सुनना, बहुत सिनेमा देखना और मन को विचलित करने वाले गीत सुनना, बुरे लोगों के साथ रहना, इच्छाओं को अनुचित रूप से बढ़ाना, ये सब अप्रत्यक्ष रूप से स्वास्थ्य के लिये हानिकारक हैं।**

**सदा प्रसन्न चित्त रहने का प्रयत्न करना चाहिये—**

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

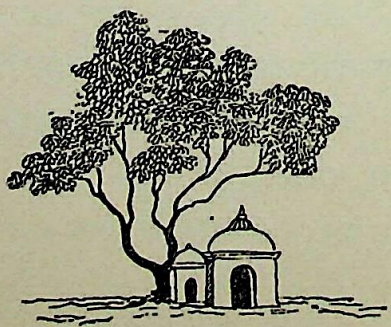
प्रसादे सर्वदुःखानां हानिरस्योपजायते ।
प्रसन्नचेतसो ह्याशु बुद्धिः पर्यवतिष्ठते । (गीता २।५६)

प्रसन्नता प्राप्त होने पर स्वाधीन मनुष्य के सब दुःख कट जाते हैं। प्रसन्न चित्त वाले प्राणियों की बुद्धि शीघ्र ही स्थिर हो जाती है।

प्रसन्नता और दैवीभावों का स्वास्थ्य के साथ गहरा सम्बन्ध है।

**अतः ईश्वर को सर्वव्यापक समझकर प्रसन्नतापूर्वक रहना और स्वच्छ तथा पवित्र जीवन व्यतीत करना चाहिये।**

सारांश यह है कि वायु, जल, पृथ्वी, तेज, आकाश, सात्त्विक भोजन, व्यायाम, शुद्ध विचार, प्रसन्नता और दैवीभाव न केवल स्वास्थ्य के लिये आवश्यक ही हैं बल्कि ऐसे नींव स्तम्भ हैं जिन पर हमारा स्वास्थ्य-भवन ऐसे स्थाई रूप से खड़ा हो सकता है कि ऋतुओं के परिवर्तन और चिन्ता की आंधियाँ उसे हिला भी न सकेंगी।



Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

# स्वास्थ्य के सुनहरे नियम

१. प्रातः सूर्योदय से एक घण्टा पूर्व उठें। अच्छी तरह दाँत और जीभ साफ़ करके एक गिलास पानी पियें और कुछ देर बाद शौच इत्यादि नित्य कर्मों से निवृत्त हों।

२. किसी खुले और स्वच्छ स्थान पर जाकर व्यायाम करें। व्यायाम में टहलना, दौड़ना, भिन्न-भिन्न प्रकार की कसरतें और योगासन इत्यादि सम्मिलित हैं।

३. नंगे शरीर पर हवा और धूप लगने दें।

४. नित्य ठण्डे जल से खूब मल-मलकर स्नान करें और कुछ देर अपने धर्मानुसार ईश्वर की उपासना करें।

५. भोजन नियत समय पर करें। बार-बार न खायें। दो भोजनों के मध्य कम-से-कम पाँच घण्टे का अन्तर होना चाहिये।

६. भोजन सादा और वैज्ञानिक रूप से बनाया हुआ हो जिसके पोषक तत्त्व नष्ट न हुए हों। फल और हरी तरकारियाँ प्रचुर मात्रा में खानी चाहियें।

७. भोजन के साथ पानी न पियें। आध घण्टे पूर्व और दो घण्टे पश्चात् पियें।

८. भोजन करने के पश्चात् अवश्य कुछ देर विश्राम करें और कोई भारी परिश्रम का कार्य न करें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

९. अपने कार्य को नियत समय पर समाप्त करने का प्रयत्न करें जिससे दूसरे कामों में गड़बड़ी न हो।

१०. दिन भर में इतना काम अवश्य करें जिससे शाम को कुछ थकावट अनुभव होने लगे। इससे बड़ी मजेदार और मीठी नींद आयेगी। परिश्रम करने के पश्चात् थककर सोना योगनिद्रा के समान है।

११. शाम का खाना कुछ हल्का रखें और सोने से कम-से-कम तीन घण्टे पूर्व भोजन कर लिया करें।

१२. शाम को खाने के बाद कुछ देर खुली हवा में अवश्य टहलें।

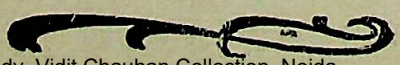
१३. वस्त्र अधिक कसे हुए न पहनें।

१४. विचारों को शुद्ध रखें, दिन में काफ़ी हँसें और सदा प्रसन्नचित्त रहने का प्रयत्न करें।

१५. रात्रि को एक गिलास पानी पीकर निश्चिन्तता के साथ नौ-साढ़े नौ बजे तक सो जायें। अंग्रेजी की सुप्रसिद्ध कहावत है—

Early to bed and early to rise,
Is the way to be healthy, wealthy and wise.

जो जल्दी उठता-सोता है।
स्वस्थ, धनी, ज्ञानी होता है॥



Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

# कुछ प्राकृतिक औपचारिक साधन

## १. मिट्टी की पट्टी

इसके लिये मिट्टी बहुत स्वच्छ होनी चाहिये, रेतीली या कंकरीली न हो। सूखी मिट्टी को कूट कर महीन करके रख छोड़ें। मिट्टी को ठण्डे जल से गूँधकर लगभग आध इंच मोटी पट्टी बनानी चाहिये। एक बार प्रयोग की गई मिट्टी दूसरी बार काम में नहीं लानी चाहिये।

मिट्टी की पट्टी शरीर के जिस स्थान पर रखी जाती है उसके नीचे की तथा निकटवर्ती भीतरी गर्मी को वह खींच लेती है। इसका प्रयोग कब्ज दूर करने के लिये व पेट के दर्द में पेडू पर लगाकर किया जाता है। चोट और फोड़े-फुन्सियों पर भी मिट्टी लगाई जाती है। यह विष-निवारक भी है। बर्र बिच्छू तथा सर्प आदि के काटने पर भी मिट्टी का प्रयोग सफलतापूर्वक किया गया है।

## २. कटि-स्नान

यह एक विशेष प्रकार के बने तकियेदार टब में बैठकर किया जाता है। इसमें पानी इतना होना चाहिये कि बैठने पर जाँघों का ऊपरी भाग और पेडू पानी के भीतर रहें। इसके लिये कुएँ या हाथ पम्प का ताजा पानी सर्वोत्तम है। पानी में बैठकर एक मोटे खुरदरे कपड़े से पेडू को नाभि से नीचे की ओर तथा दायें से बायें और बायें से दायें बिना रुके तेज़ी से मलना चाहिये। प्रारम्भ में पाँच-सात मिनिट पर्याप्त हैं परन्तु धीरे-धीरे

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh 

आध घण्टे तक समय बढ़ाया जा सकता है। यह ध्यान रखना चाहिये कि नाभि से ऊपर का भाग न भीगने पाये और जाँघों से नीचे पैर भी सूखे ही रहें।

कटि-स्नान के पश्चात् शरीर को गरम करना भी आवश्यक है। यह काम तेज़ी से टहल कर, व्यायाम करके अथवा कम्बल आदि ओढ़कर लेटने से किया जा सकता है। स्नान का समय तथा पानी का तापक्रम रोगी की अवस्था के अनुसार किसी अनुभवी चिकित्सक से परामर्श करके तय करना चाहिये।

यह स्नान आँतों को क्रियाशील और सशक्त बनाता है तथा विजातीय द्रव्य को शरीर से बाहर निकालने में सहायक होता है।

### ३. वाष्प-स्नान

यह रोगी को छीदी बुनी हुई खाट पर या बेंत की बुनी हुई कुर्सी पर दिया जाता है। एक पतीली या अन्य किसी बर्तन में जल को गरम करके भाप तैयार की जाती है। रोगी को नग्न-शरीर खाट पर लिटा दिया जाता है और नीचे भाप की पतीलियाँ रख दी जाती हैं। फिर रोगी और खाट को एक बड़े कम्बल से इस प्रकार ढक दिया जाता है कि भाप बाहर न निकले और रोगी के शरीर पर लगती रहे। भाप देते समय रोगी के सिर पर पानी में भिगोकर निचोड़ा हुआ एक अँगोछा रख देना चाहिये और बीच-बीच में भिगोते रहना चाहिये।

२०-२५ मिनिट में रोगी के शरीर से पसीना टपकने लगता है। भाप पहिले पीठ पर लगायें। फिर दायें-बायें करवट बदल

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh


कर और पेट की तरफ। यह ध्यान रखना चाहिये कि भाप इतनी तेज़ न हो कि रोगी को असह्य हो जाये।

अधिक दुर्बल तथा नाड़ी-दौर्बल्य से पीड़ित रोगियों को वाष्प-स्नान नहीं देना चाहिये।

वाष्प-स्नान के पश्चात् पसीना पौंछ कर ठण्डे जल से नहाकर और शरीर पौंछकर १५-२० मिनिट का कटि-स्नान करना चाहिये।

कान, नाक और गले के रोगों तथा दन्त पीड़ा और फोड़ों आदि की चिकित्सा में स्थानीय वाष्प-स्नान आश्चर्यजनक लाभ पहुँचाते हैं।

## ४. सूर्य-स्नान

यह तेज़ धूप में ही लिया जा सकता है। चटाई, कम्बल या तख्त पर केवल लंगोटी बाँध कर, पैर से गले तक एक बहुत पतला कपड़ा ओढ़ कर लेट जायें। कपड़े के स्थान पर शरीर को बड़े-बड़े केले के पत्तों से ढकना अधिक लाभकारी है। सिर और चेहरे को सूर्य की किरणों से बचाने का ध्यान रखना चाहिये।

यह स्नान आधे घण्टे से डेढ़ घण्टे तक लिया जा सकता है। यदि पसीना न आये तो अधिक देर तक भी लिया जा सकता है।

सूर्य-स्नान के पश्चात् भी पसीना पौंछकर ठंडे जल से नहाकर और शरीर पौंछकर १५-२० मिनिट का कटि-स्नान करना चाहिये।

यह स्नान शरीर में पड़ी गाँठों, बाहरी या भीतरी घावों तथा दर्द वाले स्थलों के लिये विशेष लाभकारी है।

किस रोग में कौन-सा उपचार लाभदायक सिद्ध होगा, किसी चिकित्सक से परामर्श करके निश्चित कर लें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

# स्वस्थ विचार

१. ईश्वर सबको स्वास्थ्य देता है, केवल मनुष्य की मूर्खता ही उसे नष्ट कर सकती है। —हेनरी ग्रौस

२. रोग होने का बड़े से बड़ा कारण एक ही है और वह है अन्दर की गन्दगी। रोग दूर करने का उपाय भी एक ही है, अन्दर की गन्दगी दूर करना। —डा० जान ड्यूई

३. रोग शरीर के अन्दर अशुद्धियों के इकट्ठा होने की स्थिति है। इन अशुद्धियों को दूर करने के बाद ही शरीर पुनः अपना आरोग्य प्राप्त करता है। —डा० आस्टिन

४. आप मृत्यु को टाल नहीं सकते, पर यदि आप बुद्धिमत्ता-पूर्वक जीवन व्यतीत करते हैं तो मृत्यु आपसे दूर भागती रहती है, वह वर्षों दूर निकल जाती है। —हेनरी ग्रौस

५. स्वास्थ्य का मार्ग सबके लिये खुला है।—मैक्स वार्मब्रैन्ड

६. पोषण विज्ञान का ज्ञान स्वास्थ्य का सबसे बड़ा नियम है। —वेनिडिक्ट लस्ट

७. रक्त को शुद्ध रखना चरित्र-निर्माणकी पहली सीढ़ी है। —डी० डी० पामर

८. मनुष्य ईश्वर की प्रतिमूर्ति है। उसे इस पृथ्वी की बादशाहत, भलमन्साहत और दयालुता के भरोसे करनी चाहिये। जब वह अपने भोजन के लिये पशु की हत्या करता है या उसकी हत्या का कारण होता है तो वह अपने हृदय के अन्तर्नाद

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh



के विरुद्ध चलता है। आज तो मनुष्य अपने इन बान्धवों के खून से अपने हाथ लाल कर रहा है। भोजन प्राप्त करने के लिये किये गये इस पाप के फलस्वरूप उसे बहुत कड़ी सजा भुगतनी पड़ेगी। —एडोल्फ जुस्ट

९. स्वास्थ्य की तुलना एक गौरवशाली प्राचीन चित्र से की जा सकती है। ज्यों-ज्यों समय बीतता है उसकी कीमत बढ़ती जाती है। —पाल बेंडल

१०. हम ऐसी दवाओं का उपयोग करते हैं जिनके बारे में हमें बहुत थोड़ा ज्ञान होता है। इन दवाओं का हम ऐसे शरीर पर उपयोग करते हैं जिसके बारे में हमारा ज्ञान अतिअल्प है और इन दवाओं का ऐसे रोग में उपयोग करते हैं जिसके बारे में हमारा ज्ञान बिल्कुल शून्य है। —वाल्टेयर

११. केवल रोगों का इलाज करने से काम नहीं चलेगा। उनके पैदा होने के कारणों को ही रोकना चाहिये। अगर मनुष्य को भोजन वस्त्र की कुछ सुविधा हो जाये और वे कुछ शिक्षित हो जायँ तो हमारे रोगियों की संख्या आधी रह जाय और बीमारियाँ भी लुप्त हो जायें। चिकित्सा शास्त्र चूल्हे में जाय। स्वच्छ हवा, पौष्टिक भोजन और साधारण परिश्रम—यही सबसे पहली बातें हैं। इनके बिना चिकित्सा की सब बातें चालबाज़ी और धोखेबाज़ी के सिवाय कुछ नहीं है। —प्रिंस क्रोपाटकिन

१२. आराम, हल्की गरमी, ताज़ी हवा और शांति—ये रोगों को दूर करते हैं। —डा० जे० एच० टिल्डन्

CC-0. Vasishtha Tripathi Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh



१३. जल और वायु हर आदमी के लिये प्रचुरता से प्राप्त हैं और ईश्वर ने हर वस्तु को, जो रोगों का निवारण करती है गरीब से गरीब के लिये भी प्राप्य बनाया है। —डा० क्रिक

१४. मानसिक घबराहटों को दूर कीजिये, इससे आप अपनी शक्ति के अपव्यय को रोक सकेंगे और आपका स्वास्थ्य उन्नत होगा। —होराशियो डब्लू० ड्रेसर

१५. चिन्ता, घृणा, दुराव, डर, ईर्ष्या मनुष्य की शक्ति को क्षीण करते हैं। —डा० फ्रेंक मैक्वाई

१६. स्वास्थ्य, जागरूकता, धैर्य, कार्य-तत्परता के मोल पर ही मिलता है। —बी० ए० रिग

१७. प्रकृति के कार्य में बाधा डालने पर ही रोग पैदा होते हैं। —थोरो

१८. आप किसी रोग को अच्छा नहीं कर सकते। आप शरीर को स्वस्थ कीजिए, रोग अपने आप चला जाएगा।
—जार्ज राइस

१९. गणित के हिसाब से बुद्धिमता और आत्म-शक्ति मिलकर स्वास्थ्य के बराबर होते हैं। —बेनिडिक्ट लस्ट

२०. तीन बड़े डाक्टर—हवा, पानी, कसरत।—डा० सिडेनहम

२१. जिस प्रकार सच्ची भूख लगने पर तुम कोई काम नहीं कर सकते, उसी प्रकार हमें कसरत की ऐसी पक्की आदत डाल लेनी चाहिए कि उसके बिना किए हम और कोई काम ही न कर सकें। —महात्मा गांधी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh



२२. भोजन की जितनी आवश्यकता है उतनी ही कसरत की भी। हाँ, कसरत बिना मनुष्य वर्षों तक जी सकता है फिर भी यह सिद्धान्त सर्वमान्य है कि कसरत बिना मनुष्य नीरोग नहीं रह सकता है। —महात्मा गाँधी

२३. जो लोग समय न मिलने का बहाना करके कसरत नहीं करते, हिलते-डुलते नहीं और सदा लिखने आदि का काम करते हैं उनके लेख आदि भी वैसे ही रोग-शिथिल होते हैं जैसे वे स्वयं होते हैं। —थोरोव (एक अमेरिकन विद्वान)

२४. बुरी आदतें—मानव-जाति को पीड़ित करने वाले प्रत्येक रोग का मूल कारण रहन-सहन तथा खान-पान की बुरी आदतें हैं और असंयम रोग की वृद्धि करता है। इस तथ्य को हृदयंगम किए बिना आप आरोग्य-लाभ और स्वास्थ्य-रक्षा का रहस्य नहीं समझ सकते।

२५. स्वास्थ्य का निर्माण करने के लिए हमें जाग्रत रहते समय प्रत्येक क्षण का उपयोग कुछ न कुछ करते रहने या उन बातों के निवारण में करना चाहिए जो रोग की सृष्टि करती हैं।

२६. गरीब को खाना नहीं मिलता और मेहनत अधिक करनी पड़ती है। अमीर कम खाकर और मेहनत अधिक करके ही स्वस्थ रह सकता है। —जान सन

२७. चटपट गोता लगा लेने वाले की अपेक्षा किनारे पर खड़े-खड़े काँपने वाले को सर्दी होने की अधिक सम्भावना रहती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh


२८. जो स्वस्थ है वही आशा कर सकता है और जिसे आशा है उसके लिए सब कुछ प्राप्य है।

२९. मनुष्य प्राकृतिक जीवन के अनुपात में ही स्वस्थ या रुग्ण, दीर्घायु या अल्पायु हुआ करता है।

३०. शरीर में कहीं भी दर्द लाल झण्डी के समान है। इसे देखते ही खाना रोक दीजिए। सब ठीक हो जायगा, यदि आपने इसकी उपेक्षा की तो दुर्घटना के लिए तैयार रहिए।—डी.डी. पामर

३१. अच्छा स्वास्थ्य अनमोल रत्न है, पर यह ऐसा रत्न है कि इसका मूल्य नष्ट होने पर ही आँका जा सकता है।

३२. अगर आप बुढ़ापे में स्वस्थ और सशक्त रहना चाहते हैं तो जवानी में संयम का साथ कभी न छोड़िये।

३३. अगर आपका रक्त स्वच्छ है तो किसी रोग से डरने की ज़रूरत नहीं है।

३४. अगर स्वास्थ्य नहीं है तो जीवन, जीवन नहीं है बल्कि अशक्तता और कष्ट की अवस्था है—मृत्यु का प्रतिबिम्ब है।

३५. व्यायाम, मिताचारिता, शुद्ध वायु, आवश्यक आराम— ये बड़े से बड़े डाक्टर हैं।

३६. जवानी का यथोचित उपयोग करने के पश्चात कभी किसी औषधि की आवश्यकता नहीं पड़ती। —दिनेश

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

# सदा स्वस्थ रहने के लिये

१. सूर्योदय से पूर्व उठें।
२. शौचादि से निवृत्त होकर नियमित रूप से व्यायाम करें।
३. सदा ठण्डे जल से नहायें।
४. ईश्वरोपासना करें।
५. सावधानी के साथ अपने कर्त्तव्य का पालन करें।
६. नियमित आहार-विहार रखें।
७. ब्रह्मचर्य का पालन करें।
८. यथेष्ठ विश्राम करें।
९. सदा शिव-संकल्प करें और प्रसन्न रहें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida